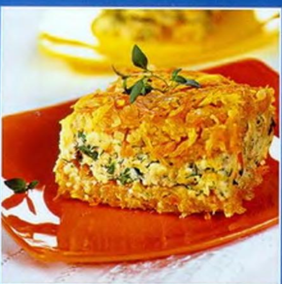
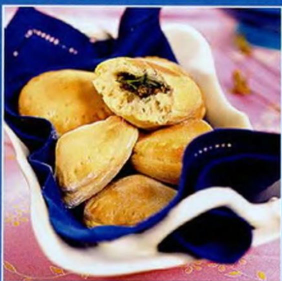
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№10 (60) май 2006

журнал для тех, кто любит готовить






www.gastromag.ru

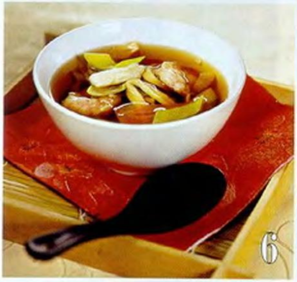
- салат из свеклы
- рыбный салат со свекольным желе
- суп из молодой крапивы
- рыбный суп с креветками
- маринованная свинина с овощами
- кролик в луковом соусе
- рыбная запеканка с овощами
- глазунья на картофеле
- рулетики для пикника
- куриный шашлык
- ризотто с клубникой, фисташками и шоколадом
- овощные котлеты с соусом
- «наполеон» со шпинатом
- пирожки с начинкой из сердца индейки
- творожные кнедли
- клубничные «змейки»

ISSN 1728-6948
9 771728 694000


IDEAL
ПРОФЕССИОНАЛ
НА ВАШЕЙ КУХНЕ
Что лежит в основе кулинарного творчества?
- Это то, как и на чем Вы готовите.
Подсолнечное масло IDEAL - натуральное,
чистое и богатое витамином Е.
IDEAL подчеркнет естественный вкус
Ваших продуктов и поможет
сохранить все их полезные свойства.
Вы, конечно, оцените преимущества
новой крышки с носиком-дозатором
и системой антипролива.
А на оборотной стороне каждой этикетки
Вы найдете свежий рецепт от настоящего
профессионала – от IDEAL!
IDEAL
IDEAL
ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО
товар сертифицирован









Дорогие друзья!

Наверняка вы любите чай. Тогда вам будет интересно узнать, что в Москве на Красной Площади с 25 по 28 мая пройдет Всемирный фестиваль чая. Обязательно посетите площадку компании «Май». Там вы сможете не только продегустировать различные сорта любимого напитка, но и принять участие в веселых конкурсах и получить призы и подарки от нашего журнала. И не забывайте о конкурсе на лучшее детское блюдо. Главный приз – набор посуды из 9 предметов Ingenio от Tefal. И еще 5 призов – наборы из 3 ковшей-кастрюль Ingenio. Ждем ваших писем с рецептами до 15 июня с.г. и желаем удачи.

Ваша редакция.



условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- М≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет
- блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

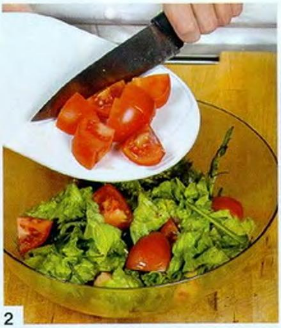
содержание

салат из свеклы

ЧТО НУЖНО:

2 средние свеклы
1 ч. л. уксуса
1 ч. л. сахара
1 ст. л. хрена
1 ст. л. желатина
4 молодые картофелины
2 помидора
1 кочан латука
1 небольшой пучок рукколы
ботва 2–3 свекол
соль, свежемолотый черный перец
подсолнечное масло для заправки

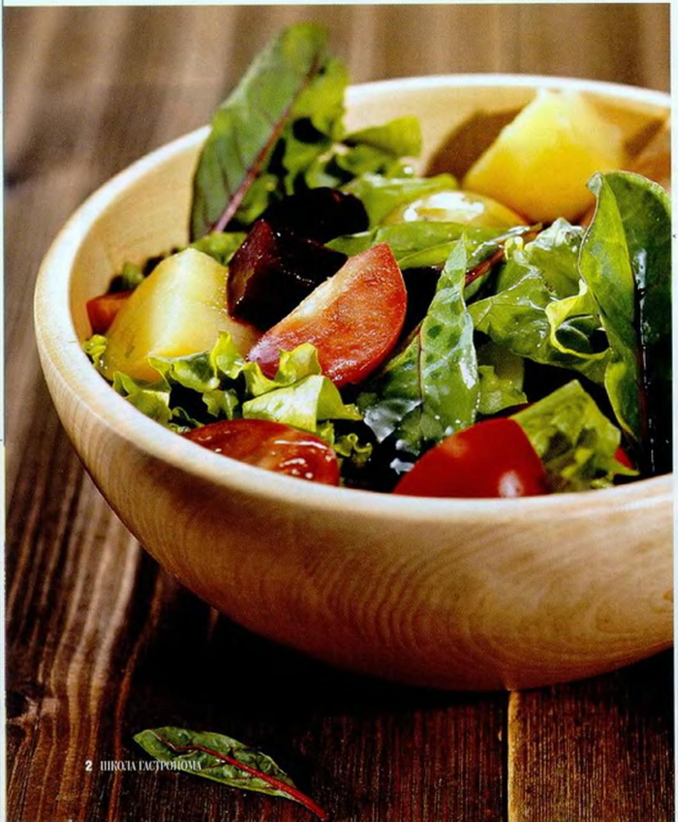

1


2

- Время приготовления: 25 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 223,3 ккал

белки – 7,1 г, жиры – 13,7 г, углеводы – 17,9 г


3



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свеклу и картофель вымыть и отварить в разных кастрюлях до готовности. Дать остыть. Свекольный отвар сохранить.
Овощи очистить и нарезать большими кусками. Латук, рукколу и ботву вымыть, обсушить и крупно нарвать.

2 Помидоры вымыть и крупно нарезать. Смешать в миске свеклу, картофель и зелень. Посолить, поперчить по вкусу. Добавить помидоры. Заправить маслом и перемешать.

3 Свекольный отвар процедить. Добавить уксус, сахар и хрен, быстро довести до кипения и сразу же снять с огня. Дать немного остыть, затем развести в отваре желатин. Перелить в невысокую форму и поставить в холодильник до полного застывания. Использовать свекольное желе для гарниров, а также для овощных, рыбных и мясных салатов (*см. следующий рецепт*).

рыбный салат со свекольным желе и ароматным маслом



ЧТО НУЖНО:
300 г отварного филе камбалы
2 огурца
3–4 веточки петрушки
3–4 веточки кинзы
свекольное желе
1 ч. л. цедры апельсина
1 ч. л. цедры лимона
50 мл растительного масла
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 338,2 ккал

белки – 28,5 г, жиры – 23,7 г, углеводы – 2,7 г

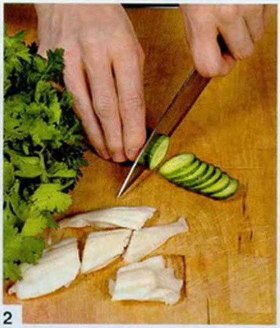
ЧТО ДЕЛАТЬ:

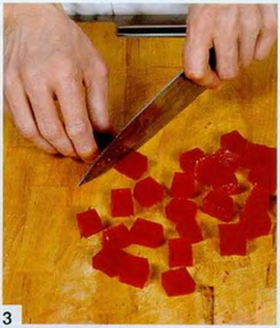
1 В растительное масло добавить апельсиновую и лимонную цедру и дать настояться 30 мин.

2 Отварное филе камбалы нарезать кусочками. Огурцы и зелень вымыть, обсушить. Огурец нарезать кружками, зелень разобрать на небольшие веточки.

3 Приготовленное заранее свекольное желе нарезать кубиками. Смешать рыбу, огурцы, зелень и свекольное желе. Посолить, поперчить и заправить ароматным маслом.


1


2


3

суп из молодой крапивы

ЧТО НУЖНО:

- 2 картофелины
- 1 морковка
- 1 луковица
- большой пучок крапивы (100 г)
- 2 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. лимонного сока
- 0,5 пучка укропа
- 0,5 пучка петрушки
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для обжаривания

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 269,5 ккал
белки – 5,4 г, жиры – 16,2 г, углеводы – 25,5 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель очистить. В кастрюле вскипятить 0,5 л подсоленной воды. Положить картофель и варить до готовности. Отвар сохранить. Горячий картофель растереть со сметаной и вернуть в кастрюлю с отваром. Перемешать. Готовить на среднем огне.

2 Лук и морковь очистить, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле, 4 мин. Добавить в кастрюлю.

3 Крапиву и зелень вымыть, обсушить. Тонко нарезать. Крапиву обдать крутым кипятком. Добавить вместе с зеленью в суп. Влить сок лимона, посолить, поперчить по вкусу. Через 2 мин. снять суп с огня и разлить по тарелкам.


1


2


3



Я хотела сказать, что люблю его...



И решила затеять что-нибудь вкусненькое. Чтобы блюдо получилось таким, каким я его задумала, масло, как воздух, должно быть чистым и незаменимым. Благодаря комплексу витаминов, отсутствию холестерина и консервантов масло «Затея» делает каждое блюдо полезным, заботливо сохраняя все оттенки вкуса. Так легко изобретать, когда знаешь, что у тебя есть надежный помощник! На моей кухне всегда царит волшебная атмосфера, потому что я готовлю с «Затеей»!

Вкусно о чувствах!

«Затея» – 100% подсолнечное масло.

www.zatea.ru

товар сертифицирован

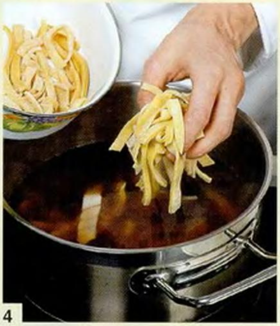
китайский рыбный суп с креветками

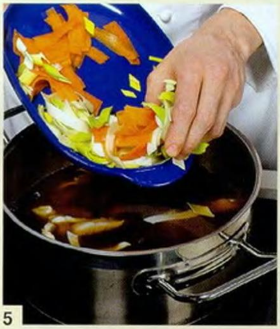


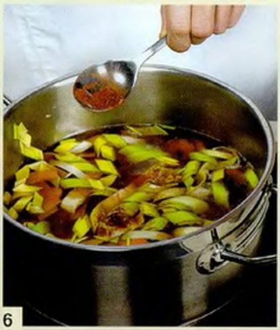

1


2


3


4


5


6

КСТАТИ

Во многих китайских супах овощи и зелень не разваривают, а закладывают в самом конце приготовления, буквально на 1–2 мин. Овощи получаются чуть хрустящими и сохраняют больше витаминов.

ЧТО НУЖНО:

Для бульона:

2,5 л воды
1 морковка
1 луковица
100 г белокочанной капусты
3–4 веточки петрушки
100 мл соевого соуса

Для лапши:

100 г муки
1 яйцо
щепотка соли

Для заправки:

300 г филе белой морской рыбы
300 г очищенных креветок
1 крупная морковка
1 лук-порей
4 зубчика чеснока
0,5 ч. л. красного острого перца

- Время приготовления: 50 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 277,1 ккал

белки – 34,7 г, жиры – 4,7 г, углеводы – 24,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить лапшу.** Муку просеять с солью. Вбить яйцо и вымесить крутое тесто. На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в тонкий пласт. Нарезать кусками длиной 5 см и шириной 1 см. Присыпать лапшу мукой, накрыть пищевой пленкой и отставить.

2 **Сварить овощной бульон.** Морковь и лук очистить. Капусту и зелень вымыть. Все овощи крупно нарезать, положить в кастрюлю с кипящей водой и варить 15 мин.
Бульон процедить, влить в него соевый соус и оставить на небольшом огне.

3 Пока варится бульон, **подготовить ингредиенты для заправки**.
Белую часть лука-порея вымыть и нарезать кольцами. Морковь очистить и нарезать тонкими продольными пластинами. Чеснок очистить и измельчить. Рыбу вымыть и нарезать кусочками длиной 5 см. Креветки оставить цельными.

4 Поместить рыбу и креветки в бульон и варить 3 мин. Добавить лапшу и варить еще 5 мин.

5 Положить в суп овощи, варить 2 мин. Снять с огня.

6 Добавить чеснок и красный перец, накрыть суп крышкой и дать настояться 10 мин.

маринованная свинина с овощами-гриль





1



2



3



ЧТО НУЖНО:

- 600 г свиной вырезки
- 0,75 стакана **соевого соуса Tabasco®**
- кусочек корня имбиря длиной 2 см
- 2 ст. л. крупнозерновой горчицы
- 2 зубчика чеснока
- 2 ч. л. **красного перечного соуса Tabasco®**
- 3 помидора
- 2 цукини
- 2 красные луковицы

- Подготовка: 2 часа 10 мин.
- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 229,5 ккал

белки – 33,3 г, жиры – 5,2 г, углеводы – 12,3 г

КСТАТИ



*** Красный перечный соус Tabasco®** (Pepper sauce) – один из самых универсальных. Достаточно всего нескольких капель, чтобы придать новый вкус не только блюдам из мяса, птицы и рыбы, но и овощным салатам и даже алкогольным коктейлям.



*** Соевый соус Tabasco®** (Soy sauce) сочетает в себе аромат натуральной сои и остроту перца. Помимо прочего его можно использовать в качестве маринада для мяса и рыбы.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Имбирь и чеснок очистить, мелко порубить. Смешать в миске **соевый соус Tabasco®**, имбирь, чеснок, горчицу и **красный перечный соус Tabasco®**.

2 Свинину вымыть, положить в глубокую посуду и залить половиной полученного маринада. Мариновать мясо минимум 2 часа, время от времени переворачивая.

*** Свинину можно залить маринадом с вечера и оставить на всю ночь.**

3 Помидоры и цукини вымыть, обсушить. Лук очистить. Нарезать все овощи кружками толщиной около 0,5 см.

*** В этом рецепте можно использовать и другие сезонные овощи: кабачки, патиссоны, баклажаны, пастернак.**

4 Сложить овощи в миску, залить оставшимся маринадом, тщательно перемешать.

5 Духовой шкаф включить на режим «гриль». Поместить свинину на решетку, вставить ее в духовку, а под решетку поставить противень с высокими бортиками. Запекать мясо 20–25 мин. Время от времени свинину надо переворачивать и поливать маринадом. Вынуть мясо из духовки, сохранять теплым до подачи к столу.

6 Выложить на решетку овощи, полить маринадом. Готовить под грилем 2 мин. Перевернуть, снова полить маринадом и готовить еще 2 мин.

Переложить мясо с овощами на блюдо и подать к столу.



4



5



6

МЯСО

кролик в луковом соусе

СПОНСОР РЕЦЕПТА

Zepter INTERNATIONAL HOME ART



На фото: сервиз ЭДЕН от Zepter.



1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

- 1 кролик весом 1,5 кг
- 250 мл жирных сливок
- 250 мл сметаны
- 3 луковицы
- 100 мл белого сухого вина
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. крахмала
- 1 ч. л. черного перца
- 1 ч. л. соли

■ Время приготовления: 45 мин.
■ Порций: 8
■ 1 порция: 486,8 ккал
белки – 25,2 г, жиры – 39,1 г, углеводы – 8,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кролика тщательно вымыть, обсушить и разрезать на порционные куски.

2 Лук очистить и нарезать небольшими кубиками. Сливки перелить в подходящую емкость, добавить крахмал и тщательно размешать, чтобы не было комков.

3 Растопить в **кастрюле Zepter** сливочное масло, обжарить 4–5 кусков кролика, по 4 мин. с каждой стороны. Переложить на блюдо. Обжарить оставшиеся куски, также по 4 мин. с каждой стороны. Вернуть все мясо в кастрюлю.

4 Добавить нарезанный лук, перемешать и готовить еще 2 мин.

5 Влить в кастрюлю с кроликом вино, сливки и сметану. Посолить, поперчить, тщательно перемешать.

6 Закрыть **крышкой Синхро-Клик** от **Zepter** и готовить до тех пор, пока стрелка термоконтроллера, расположенного на крышке, не дойдет до середины зеленого поля (15 мин.).

*** Экономия времени при таком способе приготовления составит 45 мин.**

КСТАТИ

Крышка Синхро-Клик от **Zepter** превращает посуду Zepter в многофункциональную скороварку. Время приготовления различных блюд сокращается на 80%, а затраты электроэнергии – на 60%.
Новая технология позволяет лучше сохранять витамины и питательную ценность продуктов.

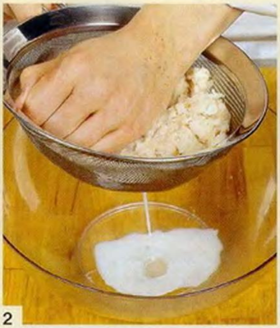


рыбная запеканка с овощами

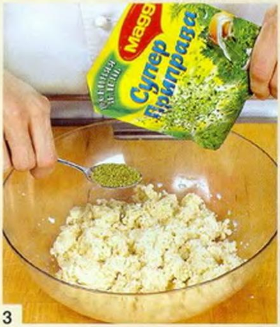




1



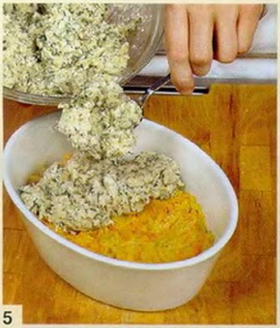
2



3



4



5



6

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Картофель и морковь можно отварить в 2 л **ЗОЛОТОГО® КУРИНОГО бульона МАГГИ®**.



ЧТО НУЖНО:

600 г рыбного филе
2 ч. л. **СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ®** **«Весенняя зелень»**
300 г мякиша белого хлеба
1 стакан молока
1 луковица
2 морковки
3 картофелины
1 яйцо
растительное масло для обжаривания

- Время приготовления: 1 час 15 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 339 ккал

белки – 24,1 г, жиры – 11,6 г, углеводы – 34,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Неочищенные картофель и морковь тщательно вымыть, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и дать немного остыть. Очистить овощи от кожуры. Натереть на крупной терке.

2 Хлеб разломать на небольшие куски и замочить в молоке, отжать. Рыбу вымыть, обсушить и измельчить в блендере в пюре. Смешать с размоченным хлебом.

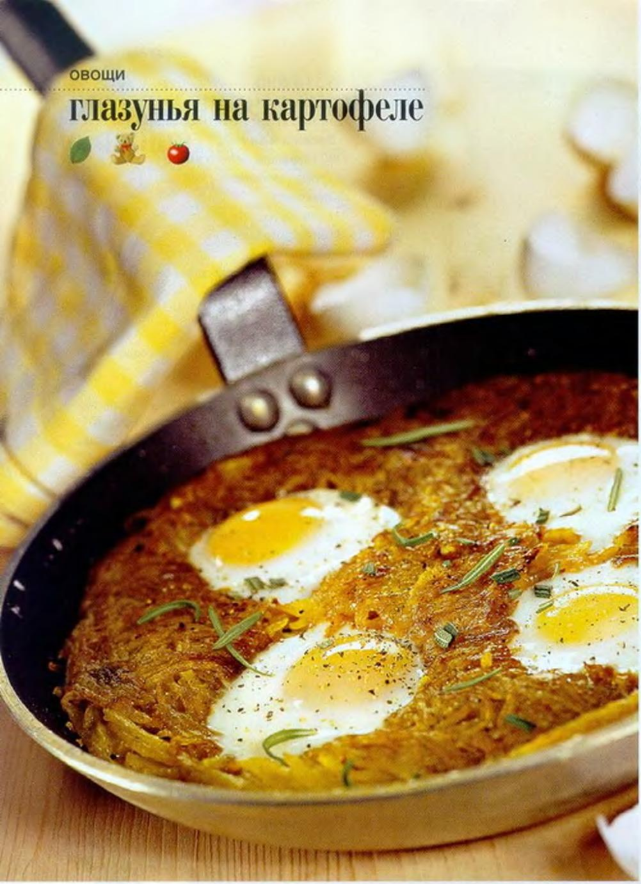
3 Добавить в рыбный фарш **СУПЕР ПРИПРАВУ МАГГИ®** **«Весенняя зелень».** Перемешать.

4 Репчатый лук очистить, измельчить и обжарить в небольшом количестве растительного масла, 2 мин. Перемешать лук с картофелем и морковью. Получившуюся массу разделить на 2 части.

5 В форму для выпечки выложить слой овощей. На него уложить рыбный фарш, сверху – оставшиеся овощи.

6 Разогреть духовку до 180 °С. Верх запеканки смазать чуть взбитым яйцом. Накрыть листом фольги и выпекать 35–40 мин. За 7 мин. до готовности снять фольгу, чтобы запеканка подрумянилась.

глазунья на картофеле



ЧТО НУЖНО:

600 г картофеля
1 ст. л. порошка карри
3 ст. л. растительного масла
4 яйца
соль по вкусу

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 260,2 ккал

белки – 7,7 г, жиры – 15,5 г, углеводы – 22,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель очистить, нарезать тонкой соломкой, промыть в воде 2–3 раза. Откинуть картофель на дуршлаг, затем выложить на полотняное полотенце и тщательно обсушить. Всыпать в картофель порошок карри. Посолить по вкусу, перемешать.

2 Разогреть в сковороде растительное масло. Картофель, не перемешивая, обжарить на среднем огне, 7 мин. Перевернуть двумя лопатками на другую сторону и снять с огня.
Разогреть духовку до 200 °С. С помощью толкушки сделать в картофеле 4 симметрично расположенных углубления. Поставить сковороду в духовку на 6 мин.

3 Влить в углубления яйца, накрыть сковороду крышкой и вернуть в духовку на 5 мин.



1



2



3



Maggi

КУЛИНАРНАЯ *студия*

Думаете, что приготовить сегодня?



Бесплатная Горячая линия **8-800-200-7272** www.maggi.ru



ВЫХОДНЫЕ НА ПРИРОДЕ!

Май – прекрасное время, чтобы провести выходные за городом. Солнце уже по-летнему жаркое, погода теплая, и нет никакого смысла сидеть дома. А значит, самое время устроить пикник! И совсем не обязательно делать скучные бутерброды с колбасой. Эксперты Кулинарной студии МАГГИ® с удовольствием поделятся с Вами советами, как легко приготовить вкусную еду и что положить в походную корзиночку, чтобы пикник удался.

- Возьмите с собой овощи, зелень и маленькую бутылочку оливкового масла. Порежьте овощи в салат и сделайте заправку из молодой зелени и масла.
- Замаринуйте дома шашлык в белом вине или яблочном уксусе, а в качестве специй добавьте БУКЕТ ПРИПРАВ МАГГИ®.
- К шашлыку прекрасно подойдут запеченные на шампурах овощи: помидоры, сладкий перец и баклажаны.
- Если Вы предпочитаете рыбу, то ее можно очень вкусно приготовить на углях. Обильно посыпьте рыбу приправой ВЕСЕННЯЯ ЗЕЛЕНЬ от МАГГИ®, заверните в фольгу и запекайте. Перед тем как подавать на стол, украсьте блюдо несколькими дольками лимона.
- Поставьте на мангал котелок и сварите настоящую уху! А чтобы уха получилась ароматной, добавьте СУПЕР ПРИПРАВУ МАГГИ® «10 овощей».

Удачного Вам пикника!



рулетики для пикника

ЧТО НУЖНО:

2 кубика **ЗОЛОТОГО® КУРИНОГО бульона МАГГИ®**
6 листов тонкого лаваша
2 банки консервированного лосося
100 г майонеза
250 г консервированного зеленого горошка
1 красный болгарский перец
1 морковка
1 луковица
100 г твердого сыра
1 ст. л. растительного масла

- Время приготовления: 40 мин. + 1 ч. (на охлаждение)
- Порций: 6
- 1 порция: 507,7 ккал белки – 24,0 г, жиры – 18,1 г, углеводы – 62,2 г





1

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить начинку:** лук нарезать кубиками, морковь натереть и спассеровать вместе с луком на растительном масле.

2 Добавить зеленый горошек, болгарский перец, нарезанный кубиками, покрошить **кубики МАГГИ®** и тушить еще 3 мин. Смесь охладить до комнатной температуры.

3 Натереть сыр. Лосось, овощную смесь, сыр, майонез измельчить в блендере до однородной массы.

4 На лист фольги положить лист лаваша, сверху выложить ровным слоем начинку. Свернуть лаваш рулетом и убрать в холодильник на 1 ч.

При подаче порезать рулетики на небольшие кусочки толщиной в 2–3 см и выложить на блюдо.



2



3



4

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

В овощной фарш добавьте 200 г обжаренного мясного фарша и 50 г нарезанной зелени кинзы или базилика, затем измельчите все в блендере и используйте как вторую начинку для рулетов.

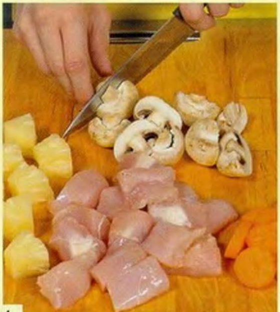
куриный шашлык

ЧТО НУЖНО:

2 ч. л. **БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ®**
800 г куриного филе
200 г консервированного ананаса (кружочками)
1 морковка
1 упаковка помидоров черри
200 г шампиньонов
1 апельсин
1 ч. л. растительного масла

■ Время приготовления:
30 мин. + 2 часа (на маринование)
■ Порций: 8
■ 1 порция: 141 ккал
белки – 23,7 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 5,9 г




1



2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

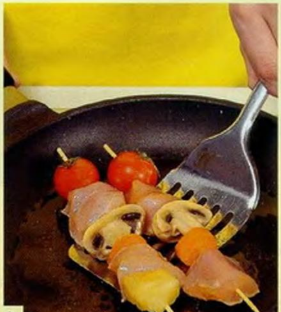
1 Куриное филе нарезать кусочками толщиной 2,5–3 см, морковь – кружками, ананас – кубиками. Грибы разрезать пополам.

2 В отдельной посуде смешать грибы, ананас, куриное филе и морковь. Добавить **БУКЕТ ПРИПРАВ МАГГИ®**, сок апельсина, растительное масло. Перемешать и поставить мариноваться на 2 ч в холодильник.

3 Затем нанизать маринованный шашлык на шпажки, чередуя кусочки курицы, ананасов, грибов и помидоры черри.

4 Обжарить на сковороде до готовности.


3


4



СОВЕТ ОТ МАГГИ®
Любителям более пикантного вкуса советуем добавить в маринад 2 ч. л. сока лайма или заменить ананас на один соленый или маринованный огурец.


Делает полезные блюда вкуснее!
Каждой хозяйке важно,
чтобы ее семья питалась правильно.
А правильное питание невозможно без супа!
И здесь не обойтись без
ЗОЛОТОГО® бульона МАГГИ®.
Насыщенный куриный бульон без консервантов
раскроет вкус всех ингредиентов
и сделает супы еще вкуснее и питательнее.
Золотистый и ароматный суп обязательно
порадует Вашу семью!
Maggi®
100% вкуса
без консервантов
8 кубиков
БУЛЬОН
ЗОЛОТОЙ®
куриный
Масса нетто
80 г
Таза салмағы
Товар сертифицирован.

ризотто с клубникой, фисташками и шоколадом



ЧТО НУЖНО:

400 г риса арборио
1 зеленое яблоко
50 г сахара
200 г клубники
4 веточки мяты
0,5 стакана белого сухого вина
50 г сливочного масла
50 г шоколада
50 г фисташек

■ Время приготовления: 30 мин.
■ Порций: 4
■ 1 порция: 446,3 ккал
белки – 7,0 г, жиры – 10,2 г, углеводы – 81,6 г

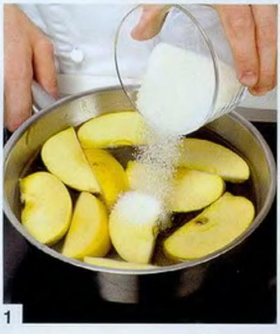
ЧТО ДЕЛАТЬ:

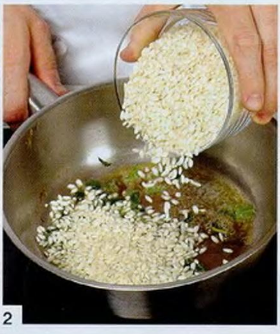
1 Яблоко нарезать дольками, поместить в кастрюлю. Влить 1,5 стакана воды, добавить сахар и довести до кипения. Накрыть крышкой и дать настояться 10 мин.

2 Мяту и клубнику вымыть, обсушить и нарезать. Разогреть в кастрюле сливочное масло, добавить мяту и тушить 2 мин. Всыпать промытый рис, перемешать. Влить вино и готовить на слабом огне до полного выпаривания жидкости. Влить 0,5 стакана яблочного отвара. Вновь готовить до полного выпаривания. По этой же технологии добавлять отвар небольшими порциями, пока рис не будет полностью готов.

3 Добавить 2/3 нарезанной клубники. Перемешать и сразу же снять с огня. Накрыть крышкой и отставить. Шоколад натереть на терке, фисташки порубить ножом.

Разложить ризотто по тарелкам, украсить оставшейся клубникой, сверху присыпать шоколадом и фисташками.


1


2

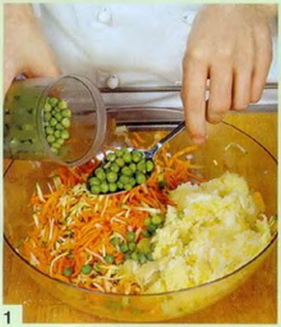

3

овощные котлеты с соусом из зеленого горошка

СПОНСОР РЕЦЕПТА

ВОЛШЕБНОЕ ДЕРЕВО
MAGIC TREE




1


2


3


4


5



6

КСТАТИ

Мускатный орех применяют для ароматизации выпечки, маринадов и солений, а также блюд из мяса и рыбы. Эта пряность очень хорошо подходит и для соусов, особенно сливочных.



ЧТО НУЖНО:

- 400 г свежезамороженного зеленого горошка
- 1 цукини
- 2 морковки
- 1 луковица
- 2 картофелины
- 2 ст. л. муки
- 100 мл сливок
- щепотка **мускатного ореха «Волшебное дерево»**
- масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 1 час
- Порций: 4
- 1 порция: 337,5 ккал

белки – 8,4 г, жиры – 18,3 г, углеводы – 34,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить и очистить от кожуры. Натереть на крупной терке. Лук очистить и измельчить. Цукини и морковь очистить, натереть на терке и тщательно отжать.
Добавить к цукини, моркови, луку и картофелю половину зеленого горошка и 1 ст. л. муки. Посолить, поперчить, перемешать.

2 Вылепить из получившейся массы небольшие котлетки, каждую обвалять в оставшейся муке.

3 Разогреть в сковороде масло. Обжарить котлеты, по 2 мин. с каждой стороны. Накрыть и оставить в теплом месте.

4 **Приготовить соус.** Оставшийся горошек измельчить в блендере, затем протереть через мелкое сито.

5 Переложить гороховое пюре в сотейник. Влить сливки, поставить на средний огонь и довести до кипения.

6 Добавить в соус мускатный орех, посолить по вкусу.

Котлеты, если необходимо, прогреть до нужной температуры. Подавать с соусом.

«наполеон» со шпинатом, листьями черемши и капустой




1


2


3



ЧТО НУЖНО:

- 500 г готового слоеного теста
- 500 г шпината
- 300 г листьев черемши
- 1 кочан молодой капусты
- 1 луковица
- 2 ст. л. сливочного масла
- 300 г сливочного сыра
- 1 яйцо для смазывания
- соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 279 ккал

белки – 7,7 г, жиры – 17,4 г, углеводы – 22,8 г

СОВЕТ

Начинку для этого пирога можно приготовить из любой молодой зелени – щавеля, свекольной и морковной ботвы, кислицы, кресса. Молодые листья черемши придают вкусу начинки особую пикантность. Если вы не включили черемшу в число ингредиентов, добавьте 1–2 измельченных зубчика чеснока.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 180 °С. Противень смазать растительным маслом. Тесто раскатать на присыпанной мукой поверхности в тонкие пласты. Подравнять края и разрезать так, чтобы получилось 4 одинаковых прямоугольника. На каждом пласте сделать проколы вилкой, поверхность смазать яйцом. Поместить на противень и выпекать 15 мин. Духовку не выключать.

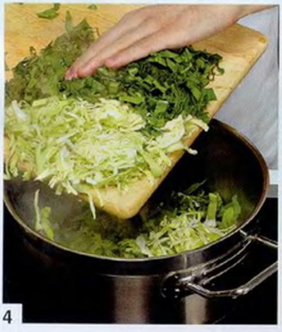
2 Шпинат и черемшу перебрать, тщательно вымыть, обсушить бумажными салфетками и нарезать тонкой соломкой. С капусты снять верхние листья. Разрезать кочан пополам, удалить кочерыжку. Капусту нашинковать. Лук очистить и нарезать кубиками.

3 Разогреть в кастрюле сливочное масло. Обжарить лук, 3 мин.

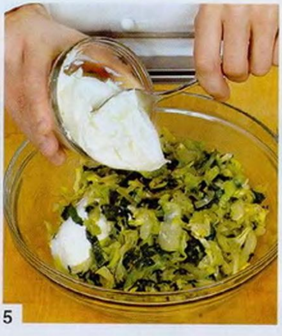
4 Добавить нарезанные шпинат, черемшу и капусту, готовить, постоянно помешивая, 1,5 мин.

5 Переложить всю массу в миску, добавить сливочный сыр, посолить, поперчить по вкусу. Тщательно перемешать, накрыть пищевой пленкой и отставить.

6 Три коржа смазать начинкой из сыра и зелени. Положить их друг на друга. Накрыть четвертым коржом. Прогреть пирог в духовке, 5 мин.



4



5



6

пирожки с начинкой из сердца индейки



ЧТО НУЖНО:

Для теста:
- 1,5 стакана муки
- 100 г сливочного масла
- 3 желтка
- 4 ст. л. сметаны
- 0,5 ч. л. разрыхлителя
- 1 яйцо для смазывания
- щепотка соли

Для начинки:
- 400 г сердца индейки
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок кинзы
- 2 ст. л. сливочного масла
- соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 2 часа 25 мин.
- Порций: 12
- 1 порция: 254 ккал

белки – 8,8 г, жиры – 13,0 г, углеводы – 25,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять вместе с солью. Сливочное масло взбить в блендере в пену. Не прекращая взбивать, ввести по одному желтки. Перелить смесь в большую миску, добавить муку, сметану и разрыхлитель. Вымесить тесто, скатать его в шар, завернуть в пленку и поставить в холодильник на 1 час.

2 **Тем временем приготовить начинку.** Сердце вымыть, удалив тонкую верхнюю пленку. Отварить в подсоленной воде, 40 мин.

3 Промыть сердце теплой водой и нарезать небольшими кубиками.

4 Лук и чеснок очистить и измельчить. Кинзу вымыть, обсушить и мелко нарезать. Разогреть в сковороде сливочное масло, обжарить лук и чеснок, 2 мин. Добавить сердце, готовить еще 2 мин. Положить кинзу, перемешать, накрыть крышкой и снять с огня.

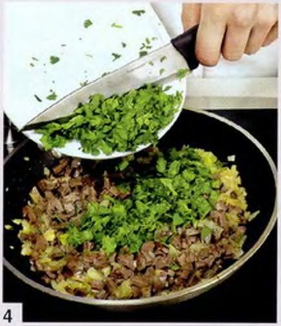
5 Тесто разделить на 24 шарика. Каждый шарик раскатать в небольшую лепешку.

6 Положить на половину получившихся лепешек по 1 ст. л. начинки. Края лепешек смазать водой. Накрыть оставшимися лепешками, края защипать. Разогреть духовку до 180 °С. На противень поместить лист промасленного пергамента. Выложить пирожки и дать постоять 10–15 мин. Смазать поверхность пирожков слегка взбитым яйцом. Поставить в духовку и выпекать 20 мин.


1


2


3


4


5


6

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Начинку можно приготовить и из куриного сердца. А вместо чеснока, кинзы, соли и перца добавить 2 ч. л. **СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей».**



творожные кнедли

СПОНСОР РЕЦЕПТА

мой кроха и я





1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

500 г творога
2 яйца
2 ст. л. манной крупы
2 ст. л. сахара
100 мл сметаны
2 ч. л. сахара
0,5 ч. л. ванильного сахара

- Время подготовки: 2 часа 10 мин.
- Время приготовления: 25 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 307 ккал

белки – 23,2 г, жиры – 16,3 г, углеводы – 16,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Отделить желтки от белков. Желтки растереть с 1 ст. л. сахара. Творог выложить в миску, добавить манную крупу и желтки с сахаром, тщательно перемешать. Накрыть и поставить в холодильник на 2 часа.

2 Белки с оставшимся сахаром взбить в пышную пену. Аккуратно ввести в творожную массу.

3 Большую полотняную салфетку или полотенце намочить в теплой воде, затем отжать. Выложить на нее творожную массу, придав ей цилиндрическую форму.

4 Салфетку плотно завернуть и туго завязать концы.
В широкой кастрюле вскипятить воду. Опустить салфетку с творогом и варить 15 мин, пока не всплывет. Вынуть из воды и дать немного остыть.

5 **Сделать сметанную заправку.** Взбить миксером сметану с сахаром и ванильным сахаром.

6 Слегка остывшую творожную колбаску вынуть из салфетки и нарезать кружками.

Полить сметанной заправкой.

КСТАТИ

Это простое и очень вкусное блюдо по силам даже самым молодым и не очень опытным мамам. Его приготовление не отнимет много времени, а главное, понравится детям и их родителям – главным героям и читателям журнала «Мой кроха и я».



ДЕСЕРТ

клубничные «змейки»

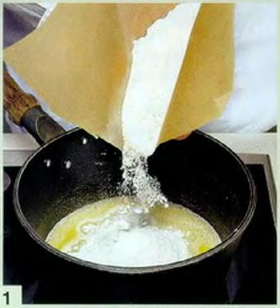


ЧТО НУЖНО:

100 мл воды
40 г сливочного масла
щепотка соли
1 ст. л. сахара
60 г муки
2 желтка
100 мл сливок жирностью 35%
400 г клубники

- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 255,1 ккал

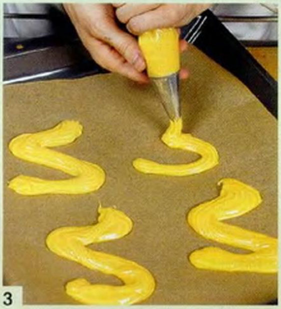
белки – 4,2 г, жиры – 18,0 г, углеводы – 19,0 г



1



2



3



4



5



6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Влить воду в сотейник, всыпать соль и сахар, добавить сливочное масло. Поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения.
Муку заранее просеять на лист плотной бумаги. Как только смесь закипит, свернуть бумагу желобком и аккуратно всыпать муку.

2 Размешивать, не снимая сотейник с огня, пока тесто не начнет легко отделяться от стенок посуды, примерно 2 мин. Снять с огня.
Продолжая вымешивать тесто, добавить сначала один, затем второй желток.

*** Если тесто получилось очень густым, положить еще один желток. Тесто готово, когда оно плавно, как густая сметана, стекает с приподнятой лопатки.**

3 Разогреть духовку до 180 °С. Противень накрыть листом пергамента. Переложить тесто в кулинарный пакет и выложить его на противень в виде четырех «S».
Поставить противень со «змейками» в духовку и выпекать 15 мин.

4 Готовые «змейки» остудить и разрезать каждую вдоль на 2 части.

5 Сливки взбить с сахаром в пышную пену. Клубнику вымыть, обсушить и нарезать тонкими пластинами. 4 крупные ягоды с листиками отложить. В каждую половинку «змеек» выложить взбитые сливки.

6 Сверху уложить ломтики клубники. Положить половинки «змеек» одна на другую. Из отложенных ягод сделать «головы» змеек. Для этого сверху каждой ягоды сделать небольшой надрез. Один листик тонко нарезать. Вложить в надрезы по 2 полоски из листика. Положить ягоды листиками к «туловищу», из остатков взбитых сливок сделать «глазки».

Школа кулинарного мастерства

Лето... Пора овощей, зелени и фруктов...

Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» представляет программу ***«Большое летнее меню»****. Посетив наши занятия, вы научитесь готовить оригинальные, вкусные, а главное, полезные блюда.*

С наступлением теплого времени года пикник в тени деревьев становится особенно привлекательным видом отдыха. Единственное, что может его испортить, – это однообразие блюд, которые повторяются из года в год. Благодаря программе «Большого летнего меню» вы порадуете друзей и близких потрясающими новинками: шашлык, барбекю и приготовленные на гриле овощи, мясо, морепродукты, впитавшие упоительные ароматы дыма и трав.

Ничто не может сравниться с настоящим домашним обедом. На наших занятиях вы научитесь готовить легкие салаты и летние пироги, от которых ваша семья будет в восторге. Кроме того, узнаете, как правильно делать тайские, французские, японские и итальянские супы, а также рыбу.

Экзотические ароматы и вкусы азиатской кухни обеспечили ей широкую популярность. Посетив Школу кулинарного мастерства летом, вы узнаете, какими секретами владеют азиатские кулинары: сочетание свежих продуктов со специями и быстрые техники приготовления блюд в воке.

Для вас – летние скидки!
Специальное предложение действует с 1 июня по 31 августа.
Не пропустите летнее меню по летним ценам!



Абонемент на 4 посещения – 6500 руб, тематическое занятие – 2000 руб.
Курс «От простого к сложному» (4 занятия) – 5200 руб, одно занятие – 1700 руб.
Этническая тема – 3000 руб.

Не упустите уникальную возможность посетить мастер-классы известного кондитера Александра Селезнева в Школе кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ». Вы научитесь готовить изысканные кондитерские изделия в домашних условиях.



Александр Селезнев *– шеф-директор «Кондитерского Дома Александра Селезнева»:*
– Абсолютный чемпион России по кондитерскому мастерству
– Золотой призер II и III чемпионатов России по кондитерскому мастерству
– Лучший кондитер 2002 года (конкурс «Московские мастера», проводимый Департаментом потребительского рынка мэрии г. Москвы)
– Лауреат Кубка Мира по кулинарии в Люксембурге
– Постоянный член жюри чемпионата России по кондитерскому мастерству
– В недалеком прошлом шеф-кондитер кофеен «Александрия», «Альдебаран», работал в ресторанах «Метрополь» и «Эльдорадо».



Информация о Школе на сайте **www.gastromag.ru** и по телефону **(495) 725-1070**

Дорогие читатели!
Вы можете подписаться на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию.

Для оформления редакционной подписки
Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка и пришлите копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1074 или по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.

• При оплате подписки до 15-го числа текущего месяца вы будете получать журналы со следующего месяца. В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.
• Минимальный срок подписки – один месяц.
• Отправка журналов осуществляется в течение 3 дней с момента выхода журнала заказной бандеролью.

Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru.

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn» Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc.890-0057-610
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Гастрономъ» – 65 р.
Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Гастрономъ» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80. Для остальных стран – $7,70.

• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома» – 60 руб.
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $3,00. Для остальных стран – $6,00.

• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Садовник» – 45 руб.
Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Садовник» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,00. Для остальных стран – $5,00.

• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Ручная работа» – 50 руб.
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Ручная работа» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80. Для остальных стран – $5,80.

Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал

Гастрономъ на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Садовник на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Ручная работа на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ____________ руб. ________ коп.
Итого: ____________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал

Гастрономъ на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Садовник на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Ручная работа на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ____________ руб. ________ коп.
Итого: ____________ руб. ________ коп.

Кассир

читайте в следующих номерах:

- морковная икра
- минестроне
- рагу с мидиями
- осетинские пироги
- торт с голубикой

следующий номер выйдет 5 июня



где купить

• **Приправы и специи «Волшебное дерево»**
ООО «Волшебное дерево»
г. Москва, ул. Иркутская, 3, стр. 23,
тел.: (495) 462-5089
• **Соусы «Табаско»**
во всех крупных супермаркетах
www.ustp.ru
• **Магазины Zepter**
Москва, ул. Новый Арбат, 26,
тел.: (495) 291-1123
www.zepter.com

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   200__ г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   200__ г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№10 (60), май 2006
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Александр Стариков
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
редакторы Татьяна Зимогорова, Александр Ильин
веб-редактор Юлия Товбина
корректоры Галина Крикунова, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Екатерина Докучаева, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Марина Челознова, Анна Шувалова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Ксения Любимова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 222 350
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.

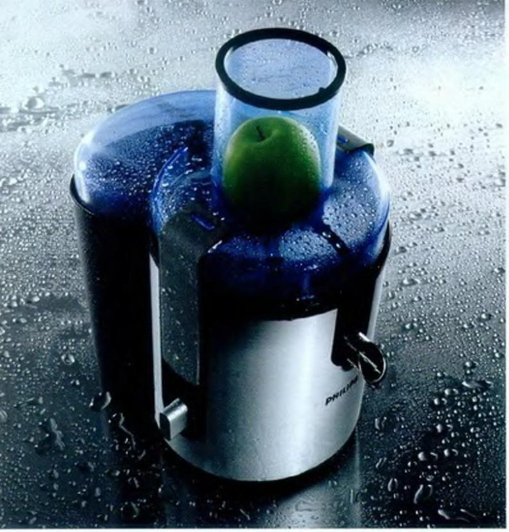


СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕРЦА

ЧТО: 2 болгарских перца, 20 г кедровых орешков, кетчуп, специи, карри, сок лимона, укроп, оливковое масло.

КАК: перец очистить, нарезать крупными кусками и обжарить в оливковом масле. Затем выложить его на фольгу, завернуть и запечь в духовке. Готовый перец остудить, снять кожу и измельчить в процессоре. Добавить кетчуп, специи с орешками, обжаренными в оливковом масле, и сок лимона. В готовый суп добавьте карри и мелкорубленый укроп.





САМЫЙ СОК. ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ

НОВАЯ СОКОВЫЖИМАЛКА HR1861 ИЗ АЛЮМИНИЕВОЙ КОЛЛЕКЦИИ PHILIPS

Свежевыжатый сок – это удивительно вкусно и полезно. Ведь только в свежевыжатом соке сохраняются все ценные витамины и минеральные элементы. Он обеспечивает вам заряд бодрости и хорошее настроение на целый день. Вот только готовить свежевыжатые соки непросто… Если, конечно, у вас нет новой соковыжималки из Алюминиевой коллекции Philips.


Большое отверстие, в которое фрукты помещаются целиком


Микрофильтр обеспечивает идеальную фильтрацию

У нас хорошие новости: теперь Philips сделает всю работу за вас – просто позаботьтесь, чтобы в доме были фрукты!

Новость номер один: фрукты больше не придется чистить и резать. В новой соковыжималке предусмотрено большое отверстие, в которое помещается, например, сразу целое яблоко. Уникальный микрофильтр не пропустит ни единого зернышка, а дополнительный фильтр в кувшине поможет удалить излишнюю пену с поверхности сока.

Новость номер два: на приготовление сока у вас уйдут считанные секунды. Мощный (700 Вт) мотор вашей новой соковыжималки работает в двух режимах, что позволяет ему справиться с любыми фруктами – будь то хрустящие молодые яблоки или сочный арбуз.

Новость номер три: теперь вы сможете выжимать сок из любых фруктов до последней капли. Вам потребуется всего два яблока, чтобы приготовить целый стакан свежего сока. А после того как ваша жажда будет утолена, соковыжималку можно легко разобрать и помыть в посудомоечной машине.


Два рабочих режима позволяют отжимать сок из любых фруктов


Свежие вкусные соки из любых фруктов

Соковыжималка Philips станет настоящим украшением вашей кухни благодаря своему стильному современному дизайну. Ее корпус сделан из анодированного алюминия, на котором не остается царапин и следов от прикосновений.

Смешивайте различные соки, изобретайте новые коктейли – соковыжималка Philips дает огромный простор для творчества. Начните утро со стакана свежего сока – и день обязательно будет удачным!

Новая соковыжималка – часть Алюминиевой коллекции Philips, в которую входят также блендер, тостер и чайник. Все эти приборы не только облегчают жизнь, но и помогают сделать вашу кухню по-настоящему красивой и современной. Подробную информацию об Алюминиевой коллекции Philips вы можете получить на сайте www.philips.ru.